



InBody måling

-ta helse på alvor!

Vil du forstå kroppen din bedre – og ta helseval basert på fakta, ikke gjetting?

InBody-måling gir deg ei presis og heilskapleg vurdering av kroppen din, og hjelper deg å ta målretta grep for betre helse.

- ◆ **Er du i balanse?** Målinga viser korleis musklar, feitt, vatn og bein er fordelt i kroppen.
- ◆ **Bygg musklar – ikkje mist dei.** InBody gjev innsikt i om du mistar feitt eller muskelmasse.
- ◆ **Oppdag ubalanse.** Ser om ein kroppsdel treng meir støtte eller styrke.
- ◆ **Spore betennelse og væskeoppheving.** Måling av væskefordeling kan peike på inflammasjon eller ødem.
- ◆ **Mål forbrenninga di i kvile.** Nyttig for livsstilsendringar og vektregulering.

Når du veit kvar du står, er det lettare å vita kva retning du skal gå.

InBody er ein trygg og effektiv del av ei heilskapleg helsevurdering – anten du kjem etter skade, ved kroniske plager, eller berre vil ta betre val for deg sjølv.

Kvifor InBody?

InBody er det **beste og mest nøyaktige måleapparatet** på marknaden for kroppssamansetjing. Det blir brukt på sjukehus, i forskning, av toppidrettsutøvarar og i helseklinikkar over heile verda.

God helse handlar ikkje berre om vekt, men om **korleis kroppen din er sett saman**. InBody gir deg detaljerte målingar av musklar, feitt, væske og beinmasse – slik at du kan ta betre og meir målretta helseval.

Kort sagt: InBody gjev deg innsikta du treng for betre helse – no og for framtida.

For trening og prestasjon:

Sjå om du bygger musklar der du treng det, og om kroppen er i balanse – også etter skade. Du får eit konkret bilete av om treninga di verkar.



For vektreduksjon:

Følg med på **feittprosent** og **viceralt feitt**, det helseskadelege magefeittet som det er viktig å få kontroll på.

For førebygging:

InBody gir ein indikasjon på **mineralstatus** og **beintettleik** – viktig for å oppdage risiko for beinskjørheit.





Viktig før testen

Testen er ufarleg, men skal ikkje utførast av personar som har pacemaker. Me tek heller ikkje testar av gravide eller barn under 18 år med mindre det er eit tverrfagleg opplegg rundt dette. For at testen skal bli nøyaktig er det viktig å fylgje retninglinjene nedanfor.

1. Analysen bør ikkje utførast like etter eit måltid

Det skal gå minst to timar etter eit måltid før ein test. Mengda av mat vert rekna som vekt.

2. Toalettbesøk før analysen

Testpersonen skal ha vore på toalettet før testen. Mengda av urin og avføring vert rekna som vekt.

3. Unngå trening rett før analysen

Hard trening og raske bevegelser kan gi midlertidige endringa i kroppssammensetning.

4. Unngå analyse ved menstruasjon

Ved menstruasjon opplever kvinner ofte auke i kroppsvæske som vil påvirke resultata av analysen.

5. Unngå badstu eller dusj rett før analysen

Analysen må ikkje gjerast rett etter testpersonen har dusja eller tatt badstu då sveitte gjev midlertidige endringar av kroppssamansetting.

6. Testen blir tatt barbeint

I vinterhalvåret må du unngå strømpebukse (heller ikkje nylon).

7. Stå stille i 5 minutt før analysen

Om analysen blir utført rett etter ein lengre periode i sittande eller liggande stilling kan det påvirke testresultata. Dette er fordi kroppsvæska har ein tendens til å synke til beina når ein person reiser seg. Vent 5 min slik at kroppsveska jamnar seg ut igjen.

8. Re-testing krev same forutsetningar som forrige test

Nye analysar bør bli utført under same forutsetningar som fyrste gong for å gje nøyaktige resultatforutsetningar.

Følg utviklinga din!

Kroppsanalyse.no er ei gratis teneste utvikla av InBody der du kan legge inn testresultata dine. Appen er gratis. På ein tydeleg og oversiktleg måte viser den endringar i testresultata dine etterkvart som du testar deg og legg in resultata.

